

**ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД
ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ***Н.И. Куценко, А.С. Климовец, 1 курс**Научный руководитель – В.Л. Лозицкий, к.п.н., доцент**Полесский государственный университет*

В стремительно изменяющемся современном мире важное место в проблематике научного поиска психолого-педагогической науки имеет проблематика изучения психологических состояний, в рамках рассмотрения которой следует рассматривать в качестве значимых исследование аспектов возникновения и развития состояний тревожности, страхов и фобий. Цель представляемого научного исследования – определение средств и методов преодоления состояния тревожности и страхов в студенческой среде в условиях детерминации многообразных факторов их психологической реальности, понимаемой нами в качестве как реально существующей эмоциональной действительности. Данная теоретическая и практическая ориентированность исследуемых аспектов определяет актуальность исследования. При этом, целесообразно отметить, что существует множество факторов неблагоприятного влияния на психо-физическое здоровье молодежи, которые не зависят от образовательной среды вуза: экологическая обстановка, экономический фактор, состояние здоровья выпускников школ, алкоголизм родителей, некачественная медицинская помощь и др. Кроме этого высокий уровень тревожности – одна из особенностей данной возрастной группы молодежи, что обусловлено рядом причин: существование неопределенности жизненных перспектив; тревожность по поводу будущего трудоустройства; тревожность по поводу создания семьи и т. д. В этой взаимосвязи следует учитывать, что тревожность является основным патохарактерологическим радикалом, который предшествует формированию предневротических состояний [1, с. 11].

Имеющиеся научные исследования, в том числе и исследования, проводимые в Полесском государственном университете, позволяют сделать вывод о актуальности рассматриваемых вопросов относительно необходимости учета состояний тревожности и страха в студенческой среде [1-6]. Их минимизация и последующее преодоление являются чрезвычайно значимыми в аспекте важности создания соответствующей методики, как совокупности методов, приемов и средств, использование которых в повседневной практике студенческой молодежи позволит снять состояния напряженности и не допустить перерастание эмоциональных состояний тревожности и страха в специфические фобии. Прогнозирование стрессовых реакций имеет большое практическое значение для оптимизации учебного процесса в вузе, так как оно позволяет заранее выявлять студентов, у которых возможно нарушение функционального состояния во время экзаменов, и проводить с ними соответствующую работу в аспекте психопрофилактики стрессовых состояний.

Специалисты в области физиологии труда отмечают, что различные виды неблагоприятных функциональных состояний (устомление, монотония, неадекватные реакции при стрессах и т. д.), имеющие место, в частности, во время процесса обучения и экзаменационного периода, не только существенным образом снижают успешность и качество труда, но и заставляют человека платить сверхвысокую психофизиологическую цену за выполняемую работу [3, с. 19].

Действенным методом минимизации и преодоления состояний тревожности и страха в студенческой среде является использование техники саморегуляции. При этом, под саморегуляцией мы понимаем приведение системы в гармоничное устойчивое состояние по отношению к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам с привлечением собственного ресурсного потенциала. Применительно к психике человека психическая регулируемость представляет собой свойство личности как биологической системы самостоятельно устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне, те или иные психо-физиологические и биологические показатели. Возможность действенной саморегуляции возникает только с появлением особого свойства психической деятельности – сознания. Именно оно способно выстроить желаемую модель поведения собственного организма человека, и предпринять какие либо шаги для достижения поставленной цели.

На основании сравнительно-сопоставительного анализа имеющихся научных исследований к методам психоэмоциональной саморегуляции следует отнести:

- синергетический метод в психотренинговой практике;
- метод смены рода деятельности;

- метод игровой деятельности;
- метод самовнушений;
- метод психологических тренингов и психотехнологий в области личностного развития и саморганизации психики;
- психодуховная практика Рэйки.

В качестве ведущих средств в практике психоэмоциональной саморегуляции мы выделяем:

- аутогенная тренировка;
- упражнения релаксации, расслабления и мобилизации;
- гимнастические упражнения из практики йоги и цигун;
- аппаратурно-программно-методические средства личного тренинга.

Эмоциональная психорегуляция может являться как средством так и методом преодоления тревожности и страхов в студенческой среде. Ее практическое применение основывается на понимании многообразия процессов возбуждения и торможения в психике человека. Чем больше ресурсов и энергии забирает на себя мышление, тем меньший объем сознания занимает восприятие. Если мы о чем-то глубоко задумались, то восприятие существенно сокращает свое представительство в сознании. Сосредоточившись на своих мыслях, постепенно перестаешь замечать посторонние звуки, детали окружения и большую часть ощущений собственного тела [4, с. 15].

Аутогенная тренировка является одним из превалирующих вариантов самовнушения. С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на неподдающиеся произвольной сознательной регуляции. Данный аспект является предметом изучения психологической науки [3-6].

Таким образом, системное применение избираемых методов и средств саморегуляции приводит к гармонизации психоэмоционального состояния студентов, минимизации и дальнейшему преодолению состояний тревожности и страха как проявлений психологической реальности. Перспективы дальнейшего научного исследования видятся нами в разработке последовательной системы методов и средств преодоления негативных эмоциональных состояний студентов, адаптированных к существующей психолого-педагогической практике.

Список используемой литературы

1. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов / А.С. Спиваковская. – М. : МГУ, 1988. – 200 с.
2. Стрелец, В.Б. Руководство по психиатрии / В.Б. Стрелец, Н.Н. Самко, Ж.В. Голикова. – М. : Медицина, 1999. – 423 с.
3. Леонова, А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Медицина, 1999. – 423 с.
4. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 107-119.
5. Каменюкин, А. Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 321 с.
7. Серия сеансов программы психоэмоциональной саморегуляции – Целительные силы внутри нас [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. и прогр. (2, 15 Гб). – М. : RELAXY : О. Г. Турышева, Н.В. Гуменникова, 2008. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).